

تمبلیق بیر جور ناخوشلوقدور

تம்பلیق چوخلی ایجتیماعی و فرهنگي ضررلرین منبعی اولد بیلر و جامیعه‌ده‌کی چاتیشمامازلیقلارین چوخونون تம்பلیغینا موسقیم رابیطه‌سی وار.

تம்பلیق چوخلی ایجتیماعی و فرهنگي ضررلرین منبعی اولد بیلر و جامیعه‌ده‌کی چاتیشمامازلیقلارین چوخونون تம்பلیغینا موسقیم رابیطه‌سی وار.

انگلیستاندا ایکی بهداشت ایش‌بیلنی پیشنه‌اد وئریلر کی فیزیکی فعالیتته تمایولی اولمامازلیغی و آیری سؤزله تمل‌لیغی بیر ناخوشلوق بیلیم ناخوشلوقلارین گروهلاریندا یئرلشدیرک.

دؤکتور ریچارد ویلر و دؤکتور ایمانوتل اسناماتاکیس بو فیکری، بو توجیهین وئریلر کی تحروکسوزلوق و ناخوشلوق آراسیندا گوجلو رابیطه وار.

بو ایکی موحقیق اؤز موطالیعه‌لرینی انگلیستانین «ورزیش طیّی» مجله‌سینده بئله توضح وئریلر:

بونا دیقت یئتیرماغینان کی آز تریشماق و اولوم آراسیندا رابیطه وار، پیشنه‌اد ائلیروق تریشمه‌ماق بیر جور ناخوشلوق تانیسین.

دؤکتور ویلر بو باره‌ده دندی: ایندیلیکده کؤکلوق، بین‌المیلی بهداشت سازمانی طرفیندن ناخوشلوق حنسابلانیر اما کؤکلوقون اؤزو آیری موهوم عاملین نتیجه‌سی‌دیر کی اودا ورزیش ائله‌مه‌ماق و تریشمه‌ماقدیر.

ایرانلی‌لار؛ دونیادا ایجتیماعی تمل‌لیغین اوچونجو روتبه‌سینده

ایجتیماعی و فرهنگي عادت‌لریمزین چوخونون ریشه‌سی ایجتیماعی تمل‌لیقدادیر. ایرانلی‌لار بونولا بئله کی دونیانین تمل‌لیق متوسیطیندن یوخاری‌دایلار، اوچونجو یئری اؤز‌لرینه گؤتورولر.

ائله بو اسادا بیزیم اؤلکه‌ده آغ یخه‌لیق فرهنگي قبول اولوب. یعنی اینسانلار درس اوخورلار کی ایشله‌مه‌سینلر و درس اوخومايان ایشله‌مه‌لیدیر. یعنی ایشدن قاچماق بیر جور باشماقدیر. جامیعه‌ده کی بو منفی خیصلتلر، خوشا کلمز خصوصیتته تبدیل اولوب.

ایراندا کیتاب یئرینه تیلویزیونا باخماغین یوخاری آماری و دولتی ایشلرده ایستخدام اولماغا یوخاری تمایول (میز دالیسیندا اوتورماق) هابئله ایش باشارما و ایش یارالتماغا تمایولون اولماماسی و تعطیل‌لرین چوخ اولماسی بو خصوصیتلرین بیر آزیدیر.

تقدیره تسلیم اولماق (فالچیلار، باخچی‌لارا و . . . اوز گتیرمک)، گله‌خاغا ایفراطی صورتده دیقت یئتیرمک، بیر گنجه‌لیق و تنز نتیجه وئرن ایشلره ماییل اولماق، اؤز منجورلیق، فردی منفعلتله گؤره مستولیتدن قاچماق، گوجسوزلوق احساسی و ناهنجارلیق او جومله معیارلاردانیر کی شخصین تمل‌لیغینا حنسابلانیر.

بو زمینه‌ده تهراندا آپاریلان تحقیقه بللی اولوب کی: 3328 نفر جوانین 45 درصدی فردی تمل‌لیغا مویتلادیر.

بو تحقیق اساسیندا، یوخاری گلیر صاحبی اولماغا خاطر تحصیلدن ایستیقبال ائله‌مه‌مک، تولید یئرینه دلّال‌لیغا طرف گئتمک جامیعه‌میزده کی بو رفتارین باریز نمونه‌سیدیر.

تمل‌لیغی آرادان آپارماغین یوللاری

1. ایمکان داخلینده باخین گؤرون هانسی موشکول سیزی دالی ساخالیب. معمولاً او موشکول گؤرونوغوندان بالاجادیر و اونون حلّی فیکر ائله‌دیغیدان داها راحت‌دیر.

2. ایندی او موشکول و یا هدفین اهمیتینه دوشونون. آیا اونو گؤرمه‌دیم حنسابلایا بیلرسیز؟ آیا اونو یاددان چیخاردیب آیری ایشین دالیسیجان گنده‌بیلرسیز؟

3. او کسلر کی اؤز‌لرین تمل‌لیکلر، اوشاق‌لیقدکی افسورده‌لیقلرین و ناراحت‌لیقلارین تازادان دیریلدیرلر. احتیاجی یوخدور کنچمیشه جوماسیز. اما اگر احساس ائلیسز کی گونده‌لیغا دوجار اولموسوز، فعالیتیزی چوخالدین، تازا بیر ایش باشلایین و اؤزوزه دئیین: «قدیم کی عادت اولا اول من ایندی یئریمدن دوروب فایدالی بیر شخص اولا بیلهرم.»

4. ایشی باشلاماغا تصمیم توتون. گوره‌جاقسیز کی چوخ راحت اونو قورتاریسیر.

5. فقط ایشین اوستونده مومتمکز اولون، نه موشکولون.

6. بونو دئماغینان کی: «من ایستیرم بو ایشی گؤرم؛ ائله ایندی ایستیرم بو ایشی گؤرم! پس ایشه باشلیرام و دینجلماعی سونرایا ساخلیرام» اؤزوزو یولا سالین. بو جومله‌نی اوجادان دئیین، گوره‌جاقسیز کی چوخ تنز او ایشی باشلامیسیر.

7. ایشین بالاجا بؤلوملرین قورتارماق سیزده یاخجی روحیه یارالدار. اؤز اؤزوه دئیین: «آفرین. احسن، ائله آخیره‌جن بوجور گند.» کیچیک هدف‌لر و مقصدلره طرف ایشله‌ماق موفقیّتین سیرک‌دیر. بؤیوک ایشلر نچه کیچیک ایشین بیلرشمه‌سیندن یارانیر.

8. بالاجا موفقیّت‌لریز اوچون اؤزوزه حتماً جایزه وئرن. قاباق گون گؤرمه‌دیغی ایشی گورماغا تصمیم توتساز بیلین کی یاخجی بیر جایزه‌یه احتیاجیز وار. هر ایشین قورتارماسینا گوره اؤزوزه جایزه وئرن تا یولون ایدامه‌سینه انگیزه اولسون.

9. بوردا تسلیم اولمایین. غلتک اوستونه دوشمک چوخ چتیندیر، پس غلتکه دوشندن سونرا راحت‌لیغینان اونون اوستوندن دورمایین. موفقیّت‌لر آراسیندا نه قدر وقفه اولسا، تازادان باشلاماق بیر او قدر چتین اولاجاق. اما سونرا کی مقصدی نه قدر تنز باشلاساز، بیر او قدر اؤزوه اعتیما‌دیز چوخالاجاق و بو اعتیما‌د باعیث اولاجاق احساس ائلیه‌سیر کی هر ایشی گوره بیلرسیر.

10. انگیزه تاہماق بیر شئی‌دیر اما یول بویوندا چتین‌لیقلارینان اولزه‌شئنده، اونو ساخالماق آیری بیر شئی‌دیر. موشکول‌لردن هر نه قدر اوزاق اولساز، اونلارا تسلیم اولماق احتیما‌لی چوخالار.

11. دینجلماعا حاضر اولماساز، دایانمایین و دینجلماعا اوتوران‌دان سونرا دا ایشه تازادان باشلاماغا وقت تعین ائله‌یین.

12. اؤزوزه اوزون مودّت مقصدلر تعریفله‌یین. اؤزوز اوچون هدفیز اولسا بیر شئی وار کی اونا طرف گنده‌سیر. اؤزوزه بؤیوک هدف‌لر نظرده آلین کی دوزگون انگیزه وئرسین. دوشونون کی واقیعا نه آختاریسیر. آلاچاق هدف‌لر سیزه انگیزه وئرمز. گونده‌لیق ایشلریزدن بیر لیست یازین کی هم کیچیک و هم بؤیوک ایشلر اولسون، لیستده‌کی ایشلری اهمیت باخیمیندان ترتیب‌لے‌یین.

13. هابئله بوتون کیچیک ایستهدیقلاریزدان بیر لیست یازین مثلاً تازا پالتار، انوه تازا موبلومان، یا حتّی بیر گول‌دان. کیچیک هدف‌لریز همیشه ذهنیزده اولسا، اونلاری یئرینه یئتیرماغا انگیزه چوخ اولار.

نوکتلر

* خیال گوجوزدن ایستیفاده ائدین و چیگی‌نلریزده کی فیریشته و شیطان‌ی تجسّم ائدین. ایشلری بو تجسّم‌له قاباغا آپارساز، فیریشته شیطان‌دان داها چوخ موفق اولار.

* ایشیز اولماسا دا یا صوبح اولّ وقت انودن انشیگه چیخماساز دا، ساعتیزی سحر تنزه قورون مثلاً ساعت 7-یه. دوش توتون، پالتار گئیین و دیری‌باش اوتاق‌دان چیخین. همیشه ائله پالتار گئیین کی ائله بیل انشیگه چیخیرسیر، یوخودان دورماق هم تختیزی مرتب ائدین.

* ورزیش ائدین. هفته‌ده نچه گون قاچماغا و یا یئریماعا انودن انشیگه چیخین. چوخ تنز گوره‌جاقسیر کی اولکیندن داها بشاش و دیری‌باش‌سیر. ورزیش ائله‌ماق سیزه یوخاری انگیزه وئرن و تمل‌لیقدان اوزاق ساخالار.

* گون بویو کیفایت قدر سو ایچین تا بدنین سوسوز اولماسین.

* گنجهلر کیفایت قدر یاتین تا سحرلر داها راحت دوراسیر.

* قند و فروکتوزو یوخاری اولان بئمکلری بئمه یین، چونکی بو بئمکلر باعث اولار بدنیز یاغ بئرنه قند یاندیرسین. هابئله شیرنی و شوکولات کیمی ساده قندلر قیسیسا موڈته سیزین انرژیزی چوخالدار، اما سونرا قانیزین قندی آزالار و نازادان یورلوب آجالارسیز.

* چالیشین ایمكان داخیلینده آز تیلوویونا باخاسیز.

* گونده لبق ایشلر و برنامه لر یزدن بیر کوی ائوین هر بئرینده ساخلایین: بیرین یخچل اوستونده، بیرینی کامپیوتر میزینده، بیرین آینا قاباغیندا و حتی بیرینی یوخو اوتاغیندا.

لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=330>